

الاطعمة الغنية بالالياف وسرطان الثدي

يقول عدد من الباحثين انه يبدو ان الاطعمة الغنية بالالياف قد تساعد في الوقاية من سرطان الثدي فقد اشاروا الى ان جرذان المختبر التي اطعمت اطعمة غنية بالالياف اصبحت بعد من اورام السرطان اقل من اورام الجرذان التي كانت الالياف قليلة او معدومة في غذائها. فقد اعطى ايشور جون احد علماء مؤسسة الصحة الامريكية بنسويوك علفا يبيع سرطان الثدي لاربعة مجموعات من الجرذان.

وبعد ثلاثة ايام قدم العلماء اطعمة خاصة لكل مجموعة فاعطيت المجموعة الاولى اطعمة غنية بالالياف واكثرها خالية من الالياف وقدم للمجموعة الثانية اغذية غنية بالدهن واغذية تحتوي الالياف اما المجموعة الثالثة فاعطيت اغذية قليلة الدهن متحتنية الالياف والرابعة اطعمة قليلة الدهن غنية بالالياف.

وبعد خمسة عشر اسبوعا اصيب 74% من مجموعة الجرذان التي اكلت اطعمة غنية بالدهن وخالية من الالياف بسرطان الثدي واصيب بسرطان 76% من الجرذان التي قدمت لها اطعمة غنية بالدهن واخرى تحتوي الالياف كما اصيب باورام السرطان 73% من المجموعة الثالثة التي كان غذاؤها قليل الدهن قليل الالياف.

ويقول الباحثون ان نسبة الاصابة باورام سرطان الثدي عند المجموعة الرابعة التي كانت وجباتها قليلة الدهن وغنية بالالياف بلغت 17% وكانت دراسات سابقة قد تفهت ان الاطعمة الغنية بالدهن تزيد خطر اصابة النساء بسرطان الثدي ويقول العلماء انهم يرون الذي يشرف على الدراسة الأخيرة انها تظهر ان في الالياف مواد تمنع تكون السرطان ويشير الى ان الالياف ربما تحدث تغييرا في نظام الهرمونات الذي يقي من سرطان الثدي والمصروف ان سرطان الثدي نادر بين مجموعات النساء اللاتي يتناولن كميات كبيرة من الالياف فيعتقد الأطباء ان الالياف تساعد ايضا في الوقاية من سرطان القولون.



اعداد / رغد خالد



استقبال المولود

شرف استقبال مولود جديد

في مدينة بكنون السويسرية وقرب بنيتة تدعى ميري توجد ثلاث صواري للاعلام . فلذا ما رفع العلم على الصارية اليمنى فهذا يعني ان في المدينة ولدت فتاة جديدا .

ولذا ما رفع العلم على الصارية الوسطى فذلك يعرف ان في المدينة مولودا ذكريا .

اما علم الصارية اليسرى فتمثرا ما يرفع عند ولادة توائم في المدينة ومن الجدير بالذكر ان الرسم على العلم يمثل للفتاة . ويبقى العلم مرفعا ثلاثة ايام . ثم ينزل بعدها بانتظار مولود جديد .

ماذا تعرف عن سرعة الحيوانات ؟

اشتهر كثير من الحيوانات بالسرعة . وقد استطاع الاساق ان يقطع مسافة 15 ميلا في الساعة . ويحتمل السباق تصل سرعتها الى ما يقرب من 27 ميلا في الساعة ولكن هناك ما يجعل مثل هذه السرعة تبدو ضئيلة للغاية . انه القود الاسوي الذي يقطع 70 ميلا في الساعة . ليعد بذلك اسرع الحيوانات الارضية . اما اسرع الطيور فهو الخفاش الجبلي الهندي . لا سرعته في الطيران عجيبة لا يمكن تصديقها . انه يقطع مسافة 200 ميل في الساعة .



شارون ستون

شارون ستون .. نجمة شجاعة

شارون ستون نجمة صاعدة في الغفلة والثلاثين من عمرها . جذبت اليها الانتظار حين ظهرت في فيلم - تكريات ستارست - للمخرج وودي آلن وكذلك في فيلم الاستعارة القديمة - الذي شاركت في بطولته الى جانب الممثل ذي العضلات الحديدية ارنولد شوارتزجر . وفي هذا الفيلم أدت فيه دور زوجة شارون ريجز - رفضت شارون الاستعارة بلتمثل البديل لراء مشاهد العنف والخشونة . بل انها شارون بنفسها وحازت على اعجاب شارون ريجز .



السبحة وعالم الرقلم القياسية

رقم عالمي

ما اكثر الميزانيات التي تقام في كوبا بين هواة الرياضة لشعبية ومن بينها البقاء تحت الماء لاطول مدة . وقد سجل الكوبي خنوزي ماريو زارثا مدرب احد النوادي البالغ السابعة والثلاثين من عمره رقما عالميا جديدا . فقد بقي تحت سطح الماء خمس دقائق واربع وثلاثين ثانية وواحد واربعين من الثانية .

أمير اللصوص .. وسبل أنارة الخيال

البريطانية . حيث كان القرصان ذو اللحية السوداء □ اعداد تكري الجوري

القرى الى اسبانيا . عندما كان كولومبوس . ما يزال حيا يريز . وعذله ان جزيرة هيرن اينلد .



كين كوشن

انه الفيلم الذي تالق فيه النجم الميميتي كين كوشن . بعد ان رفض مع الذئاب ليحصل على أكثر من جائزة اوسكار للعام الماضي . وهنا يقول كوشن : انني اعمل في مجال السينما . وهو مجال في حلقة دائمة الى افكار جديدة وأنا التقل ما يحبه الجمهور ويريدوه . وذلك دم جديد تهفو اليه ستوديوهات السينما .

ويقال امير اللصوص . روين هود . هذه الايام القليلة شيدان اولئك الذين يحفون لتكري روين هود . الذي كان يسرق الاثرياء لينتج الفراء والحاصلين بالاراء والغنى في وقت اصاب الحياة بتعقيد كبير ان يمت بصلة لاسلطة تلك الايام من العصور الوسطى .

ان الفيلم يمكن المرء من العودة بخياله ليري انكثرا قبل سيمعلة عام . ويؤكدات غية شيرود التي لا تزال كما هي حتى الآن حافلة بكنواك الصيد التي كان ملوك انكلترا راوون اليها اثناء رحلات صيدهم . ومن الجدير بالذكر ان هناك كتابا صدر مؤخرا يتحدث عن الموضوع نفسه من تأليف ستيفن ديفز . وهو كتاب او على الاصح دليل حافل بالخرائط التي تدل على الامكن التي عبرها امير اللصوص . روين هود . وهو يحمل حلقب تنوء بالاموال .

ويتحدث ستيفن ديفز عن كتابه قائلا : اذا لم يشعل التاريخ جذوة الخيال فلا قيمة له وافضل سبيل لآلة الخيال عن طريق التاريخ هي بحث النشاط والحيوية فيه ومحاولة العودة الى الوراء . ولدى ستيفن ديفز افكار جديدة لرحلات اخرى . اذ انه يصحب



شوسكي

مساعدتي في القفص ؟! ابدا !

على فائدة العمليات جرو . الطبيب البيطري اويام وتينا لحفن الجيرو . تم اجراء عملية له . مساعدة الطبيب اويام الخاصة في عيادته هي الشيميلزي شوسكي . انها تملك بجرى كي ايترك . فهي لا تؤدي الرضى من الحيوانات ابدا . بل تحضني بهم فلق العنقة .

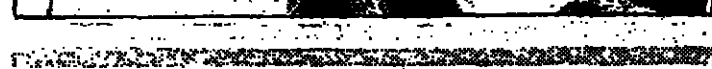
هذا ميقوله عنها الطبيب البيطري اويام . ويضيف قائلا . انها لا تقرب ابدا من مفلة العمليات دون ان تلبس صدرتها الزرقاء وقبعة التمريض البيضاء . كان اويام قد اشترى هذه الشيميلزي لعدة سنين خلت في طوكيو قبل ان ينتقل الى مدينة بوخاكا لينتج هناك مستوصفا للحيوانات . اما شوسكي فقد بدأت تصروف وكانها احد افراد العائلة . خصوصا وان فتيات الطبيب البيطري الثلاث عن مصالحتها وكانها صديقة لهن . يمكن التحدث معها واطلاعتها على اسرارهم الصديقية .

اما نقطة ضعف الشيميلزي شوسكي فهي حبها للكوكا كولا التي تشرب منها عدة قنن في اليوم الواحد . وهي في الغالب لا تأخذ اجرا عن عملها في المستوصف بل وحتي عن الساعات الإضافية للعمل .

ولكن هناك ضمن القوانين البيطرية قانون يبرض وضع الحيوانات المفترسة في قفص . وقد اتخذ هذا القانون على عدة اسس منها حماية الانسان طبعيا . ولكن كيف تضع هذه المساعدة الخاصة . ولاكثر من ذلك احد افراد الاسرة في قفص ؟ يقول الطبيب اويام .

هذا مالا يمكن حصوله اطلاقا . اني لم افعل ذلك ابدا . حتى ولو اضطررت للمعين في مدينة او قرية اخرى من هذا العالم . فاني لم اعثر احد الا على مساعدة في المستوصف او مربية وصيفة لاطفال في البيت افضل من هذا الشيميلزي .

ترجمة : جنان الشماخ



شوسكي

وزارة الصناعة والمعادن

«اعلان»

م / الفاء بيع شاحنات مرسيديس

بسبب ظروف الحصار الاقتصادي المفروض من قبل دول العدوان الغاشم تدعو وزارة الصناعة والمعادن كافة الشركات والمواطنين ممن يقدموا بطلب شراء شاحنات مرسيديس ساحبة ومقطورة المراجعة لأستلام تأميناتهم المدفوعة لتعذر استيراد هذه الشاحنات وفقاً للآتي :

- ١ - مراجعة مكتب البيع المباشر رقم (٦) للبيبيسي كولا الكائن قرب البليات / ٧ نيسان لاستلام التأمينات .
- ٢ - سيتم دفع التأمينات وفقاً لأستمارة التقديم الموقعة بختم هذه الوزارة وبخلافه سيتعذر التسديد .
- ٣ - يكون التسديد لصاحب العلاقة او لحامل الاستمارة وبضوء هوية التعريف المعتمدة (هوية الاحوال المدنية ، دفتر الخدمة العسكرية) .
- ٤ - تبدأ اعادة التأمينات اعتباراً من ١٥ / ٨ / ١٩٩١ ولغااية ١٤ / ٩ / ١٩٩١ بعدها يسقط حق مقدمي الطلبات باستلام تأميناتهم .



منتسبو شركة الفاو لتنفيذ مشاريع

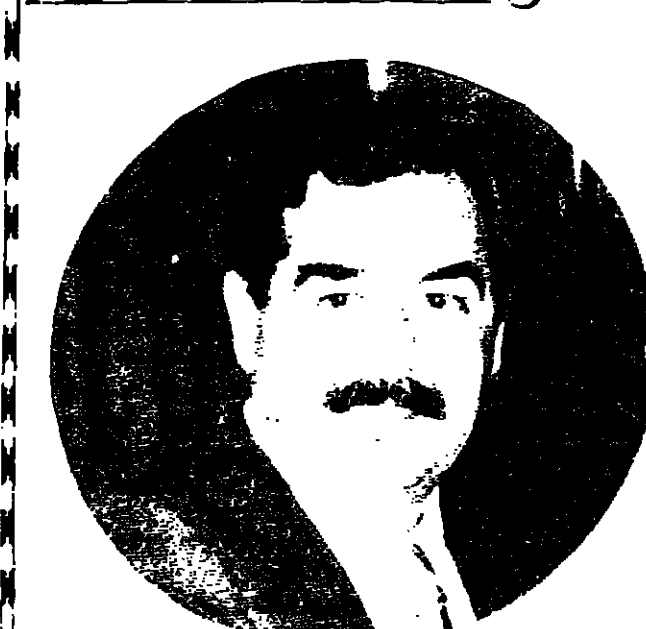
الري كافة والمناسبة يوم النصر العظيم ١٩٨٨/٨/٨ يتقدمون بخالص التهاني وازكي التبريكات الى باني مجد العراق وقائد مسيرته

السيد الرئيس القائد

صدام حسين حفظه الله

متمنين لسيادته دوام الصحة وللشعب العراقي الخير والكرامة ..

المهندس
عون ذياب عبدالله
مدير عام شركة الفاو
لتنفيذ مشاريع الري



مؤسسة محمود احمد قبلان واخوانه

عمان - الاردن

لمناسبة يوم النصر العظيم الذي جسد فيه ابناء شعبنا في العراق اروغ صلاح العز والبطولة ورفقوا راس العرب عاليا . نتقدم بازكي التهاني والتبريكات الى سيد الرئيس المجاهد

صدام حسين

حفظه الله

الذي ارتبطت به كل انتصارات العراق وكل الانجازات العظيمة التي تحققت لشعبنا العراقي صانع مفاخر الامة العربية . اطل الله في عمره وابده بالنصر المؤزر انه نعم المولى ونعم النصير .

محمود احمد قبلان

